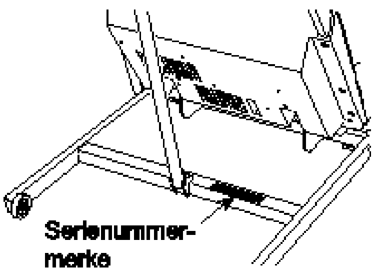
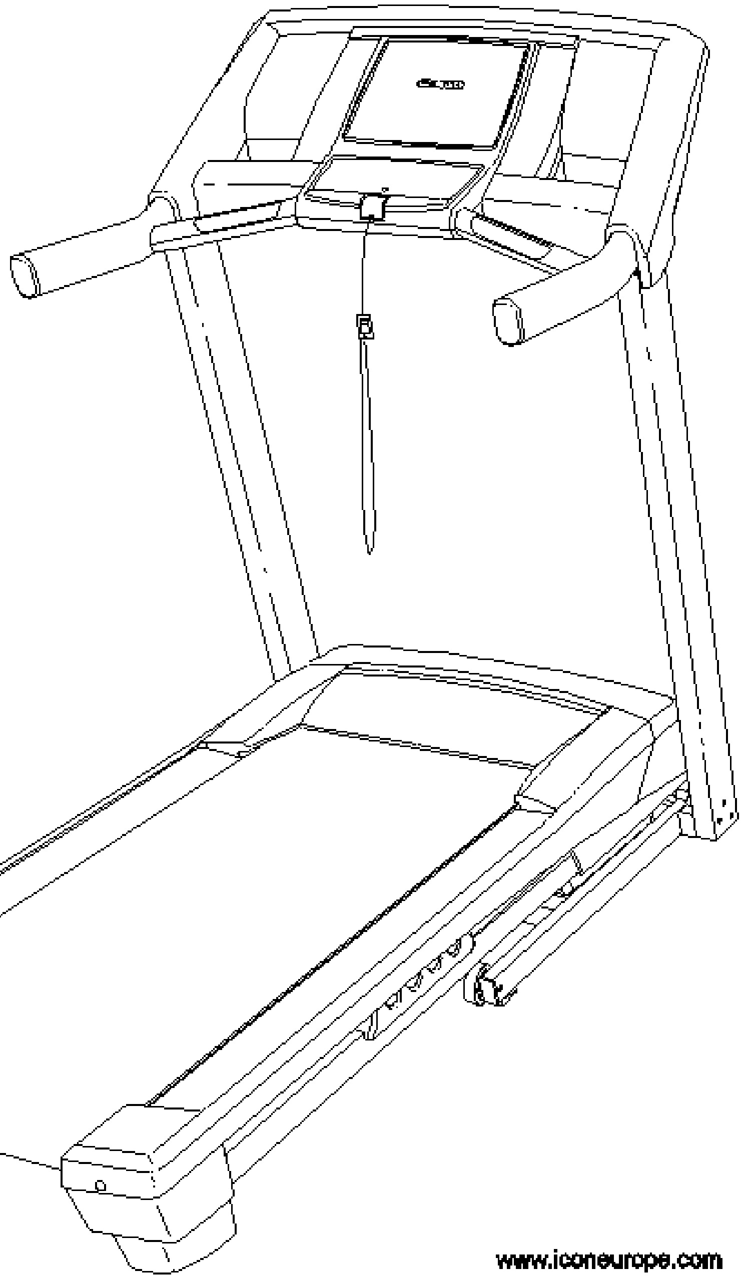
PRO-FORM® 720 ZLT

Modellnr.: PETL80711.0
Serienr.: ________________

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Användermanual



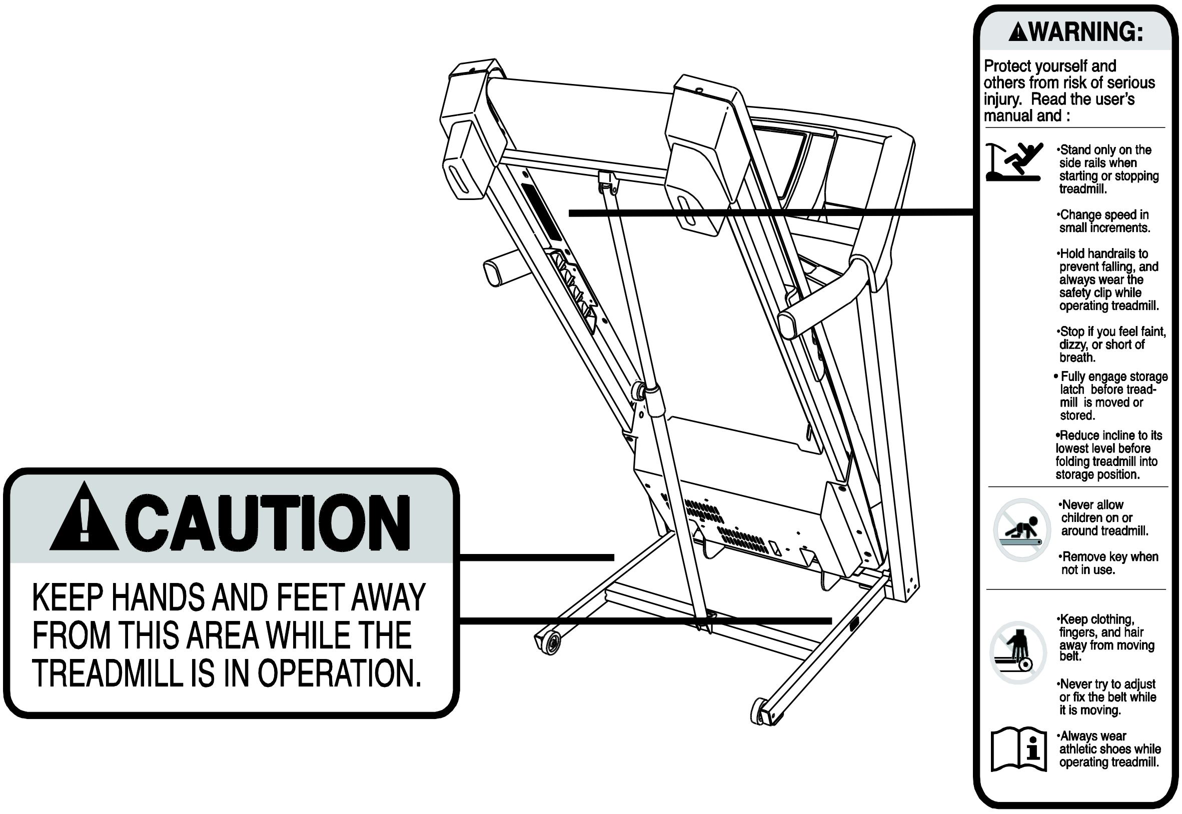
⚠ MERK

Les alle instruksjoner og forholdsregler i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

www.iconeurope.com

INNEHÅLL

PLACERING AV VARNINGSDEKALER



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Obs: Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekaler på enheten innan du börjar använda den.

1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram bör du tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.

2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsredskapet har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.

3. Använd träningsredskapet endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.

4. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.

5. Placera enheten på ett jämnt underlag.med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.

6. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.

7. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.

8. Max. vikt för träningsredskapet är 135 kg.

9. Endast en person åt gången kan använda enheten.

10. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsredskapet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd inte enheten med bara ben, i strumplästen eller med sandaler.

11. När du ansluter strömsladden (se sidan 13), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.

12. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 14-gauge (1 mm^2) som inte längre än 1,5 meter.

13. Se till att strömsladden hålls borta från upphettade ytor.

14. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 23 för felsökning.

15. Sätt dig in i nödstoppsproceduren (se sidan 15).

16. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.

17. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

18. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.

19. Lämna inte träningsredskapet utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.

20. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterat (se sidan 7 för montering, och se sidan 24 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.

21. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.

22. Stoppa inte in några föremål i träningsredskapets öppningar.

23. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.

24. VIKTIGT: Koppla alltid bort strömsladden genast efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.

25. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.

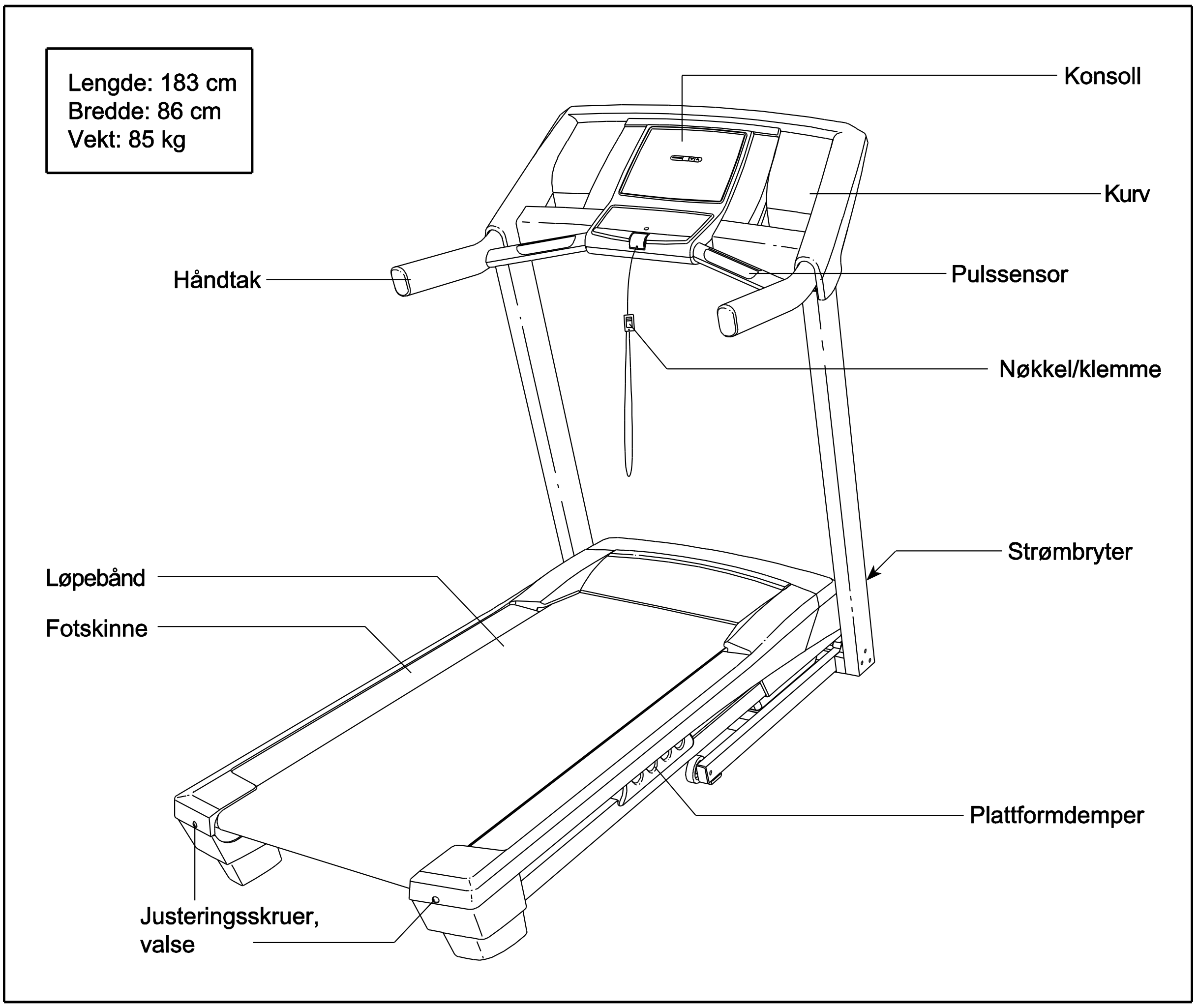
26. Överträning kan vara kontraproduktivt och skadligt för hälsan. Om du känner dig yr eller upplever annat obehag, avsluta genast träningen och påbörja nertrappningen.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

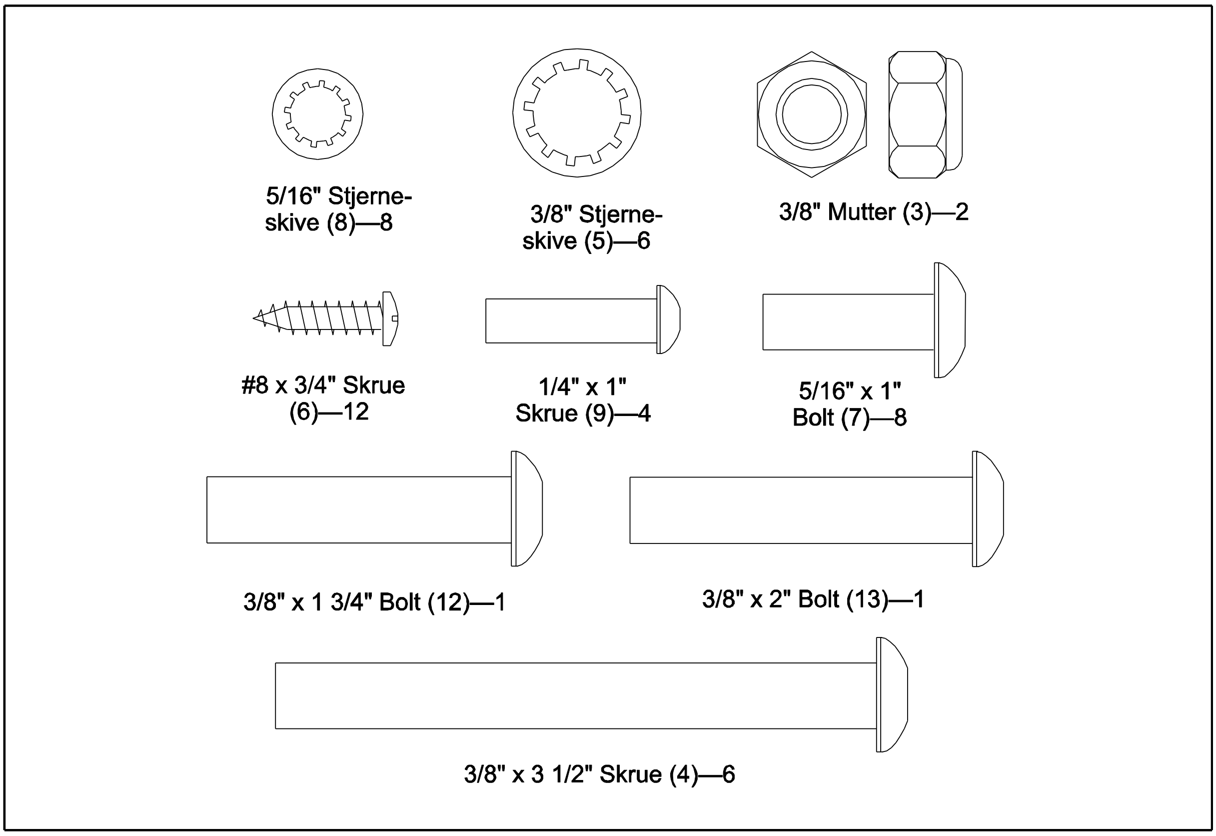
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde nya PROFORM 720 ZLT. Detta träningsredskap erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare. När 720 ZLT inte används kan den fällas ihop så att den bara upptar mindre än hälften så mycket plats som andra löpband.

Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om du har några frågor efter att ha läst bruksanvisningen, hittar du kontaktinformationen till Mylna Sports servicecenter på baksidan av denna bruksanvisning.



SMÅDELAR


5/16" Stjerne-
skive (8)—8
3/8" Stjerne-
skive (5)—6
3/8" Mutter (3)—2
#8 x 3/4" Skrue
(6)—12
1/4" x 1"
Skrue (9)—4
5/16" x 1"
Bolt (7)—8
3/8" x 1 3/4" Bolt (12)—1
3/8" x 2" Bolt (13)—1
3/8" x 3 1/2" Skrue (4)—6

MONTERING

Ni behöver vara två personer vid monteringen. Placera enheten på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.
Obs: undersidan av löpbandet är insmord med smörjmedel. Under frakten kan lite av detta smörjmedel ha spritt sig till ovansidan av löpbandet eller till förpackningen. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsredskapets funktion negativt. Om smörjmedlet har spritt sig till ovansidan av löpbandet, rengör löpbandet med en mjuk trasa och ett milt rengöringsmedel utan slipverkan.

Du behöver följande verktyg till monteringen:

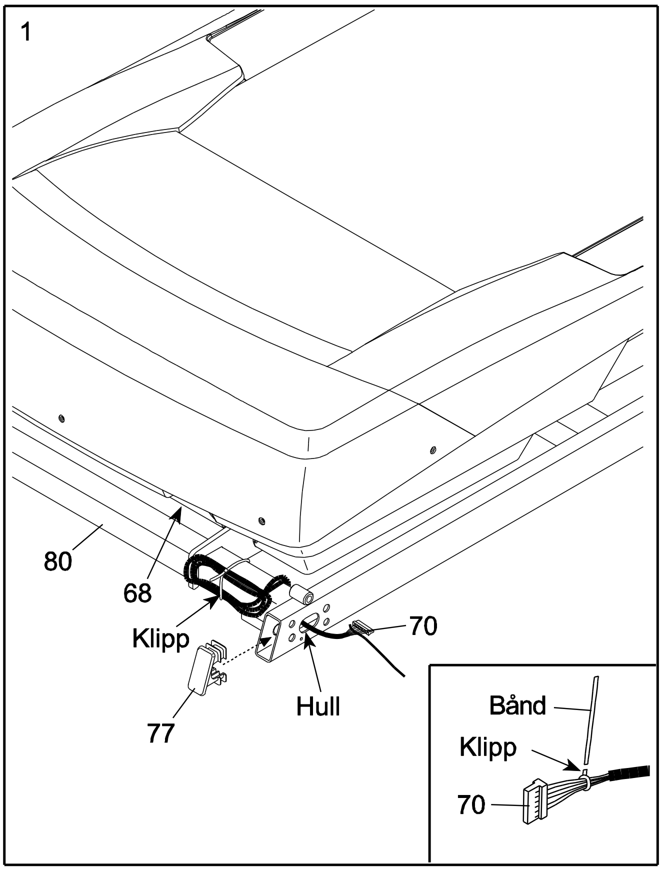
Insexnycklar (medföljer)
Skiftnyckel
Stjärnskruvmejsel
Sax
Näbbtång

1. **Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.**

   Leta reda på stolpsladden (70) som är bunden runt främre delen av basen (80) under bottenplattan (68). Skär av plastbandet som är fäst vid stolpsladden. För in stolpsladden i basen och ut genom det indikerade hålet som visas på bilden.

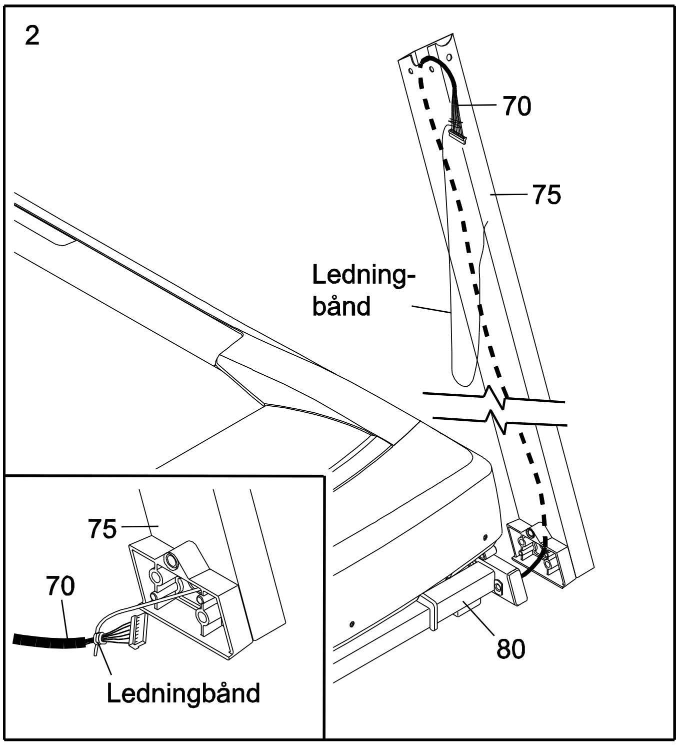
   Tryck in en bashätta (77) i varje sida av basen (80).

   Se den lilla bilden. Klipp av plastbandet nära stolpsladden (70). **Se upp så att du inte skadar stolpsladden.**



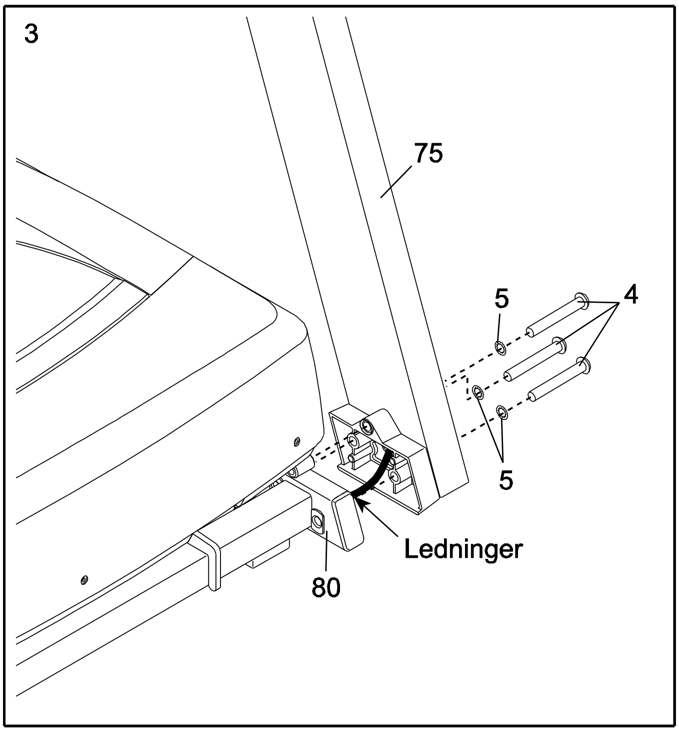
2. Leta reda på vänster stolpe (75) som är märkt med en klisterdekal. Håll den vänstra stolpen nära basen (80) enligt bilden.

   Se den lilla bilden. Fäst sladdbandet ordentligt vid den vänstra stolpen (75) runt änden av stolpsladden (70). Dra sedan i den andra änden av sladdbandet tills stolpsladden har dragits helt igenom den vänstra stolpen.



3. Håll den vänstra stolpen (75) mot basen (80).
   Var försiktig så att du inte klämmer någon av sladdarna. Spänn delvis in tre 3/8’’ x 3 ½’’-skruvar (4) med tre 3/8’’ stjärnbrickor (5) i den vänstra stolpen och basen. **Spänn inte skruvarna helt ännu.**

   Fäst höger stolpe (visas ej) på samma
   sätt. Det finns inga sladdar i höger stolpe.

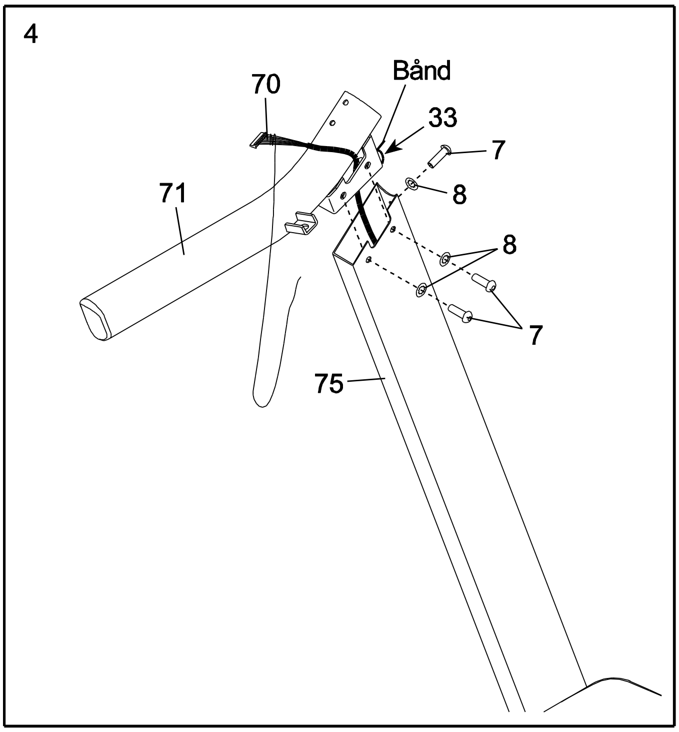


4. Leta reda på vänster handtag (71) som är märkt med en klisterdekal. Ta bort bandet från 5/16''-muttern (33). Tryck vid behov tillbaka muttern på plats.

Håll vänster handtag (71) nära vänster stolpe (75). För in stolpsladden (70) genom fästet nedtill på vänster handtag. Dra därefter ut stolpsladden genom änden på handtaget.

Fäst vänster handtag (71) vid vänster stolpe (75) med tre 5/16 " x 1"-bultar (7) och tre 5/16"-stjärnbrickor (8) enligt bild. **Se upp så att stolpsladden (70) inte hamnar i kläm. Skruva in alla bultarna med fingrarna innan du spänner dem.**

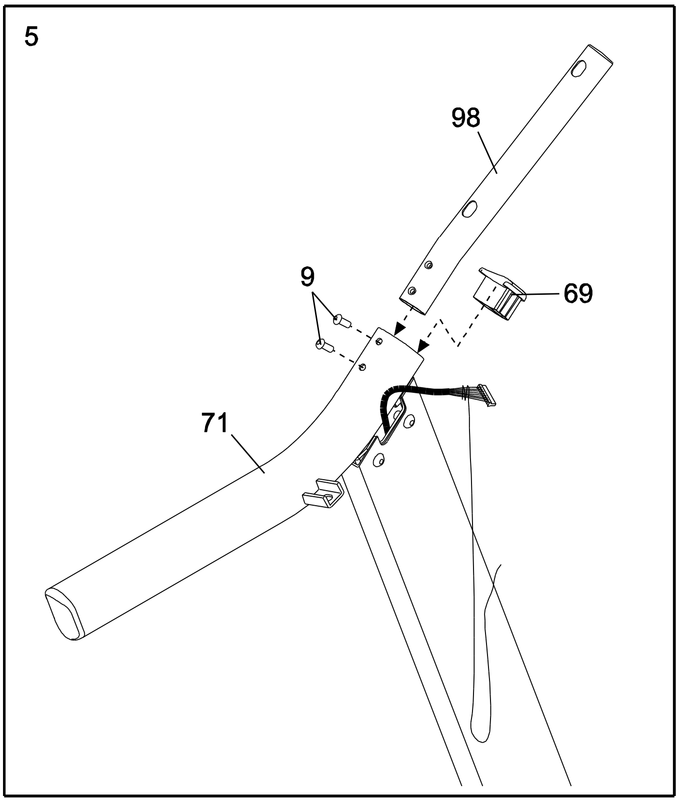
Fäst det högra handtaget på samma sätt.
Det finns inga sladdar i höger handtag.



5. Leta reda på vänster handtagstub (98) som är märkt med en klisterdekal.

För in vänster handtagstub (98) i toppen av vänster handtag (71). Fäst vänster handtagstub med två ¼'' x 1''-skruvar (9). **Skruva in bägge skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.**
För därefter in en handtagshätta (69) i toppen av vänster handtag.

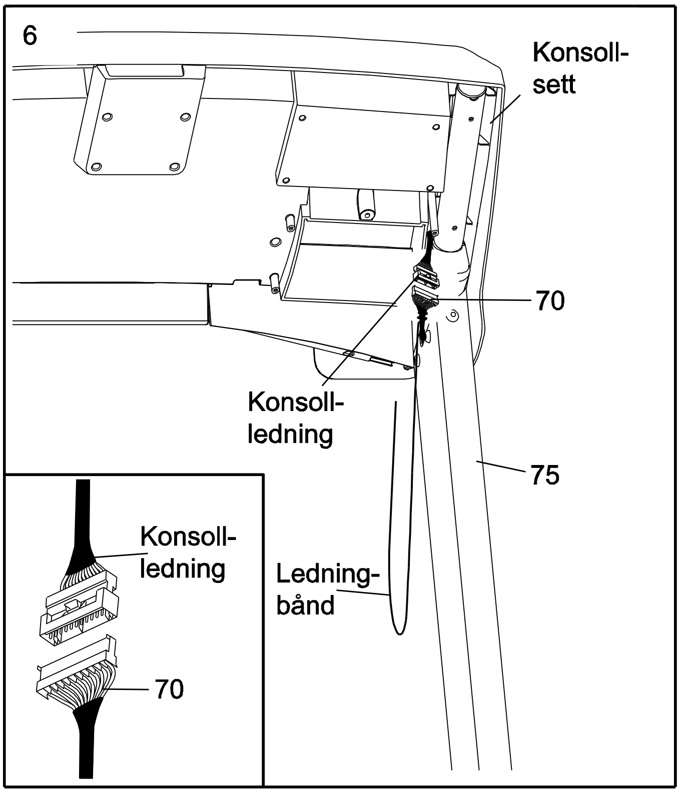
Fäst höger handtagstub (visas ej) på samma
sätt.



6. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten nära det vänstra handtaget (75).

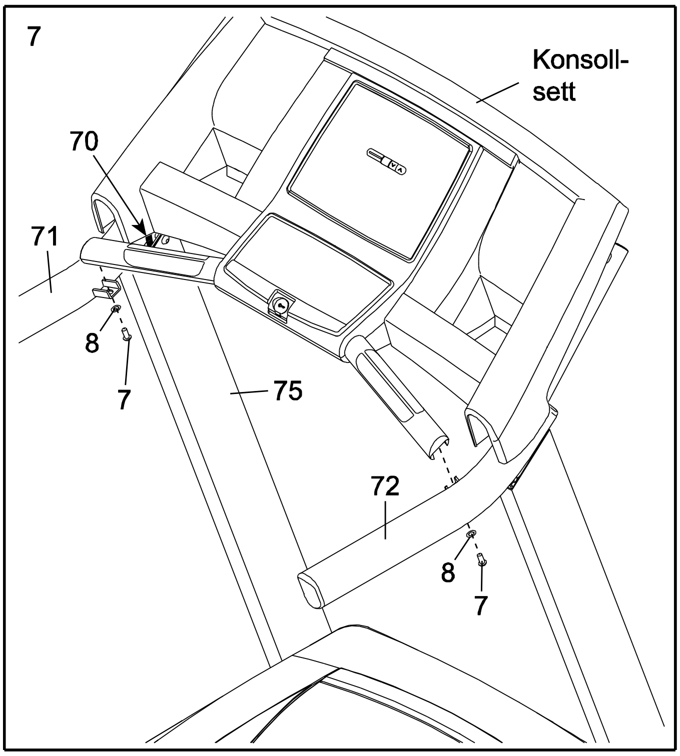
Anslut stolpsladden (70) till displaysladden. **Se den lilla bilden: Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör så, vänd på ett kopplingsstycke och testa igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA INTE KOPPLAS KORREKT, RISKERAR DU ATT DISPLAYEN SKADAS NÄR STRÖMMEN KOPPLAS PÅ.**

Ta bort sladdbandet från stolpsladden (70).

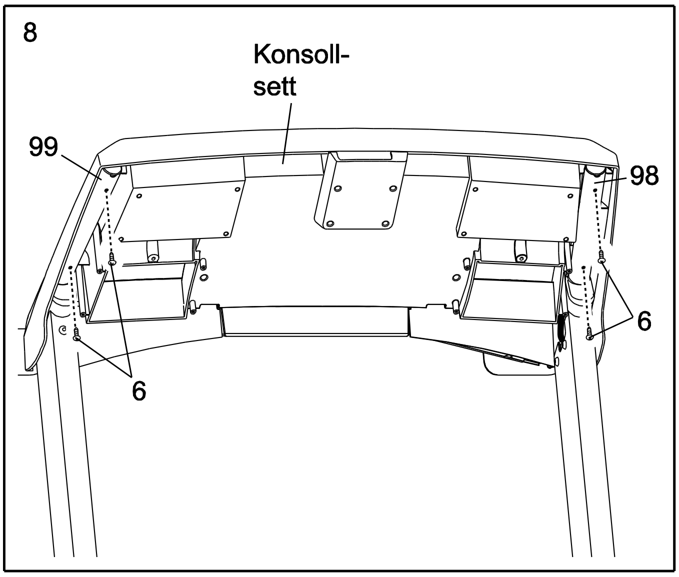


7. För in stolpsladden i vänster stolpe (75) när du placerar displayenheten på vänster och höger handtag (71, 72). **Se upp så att inga sladdar hamnar i kläm.**

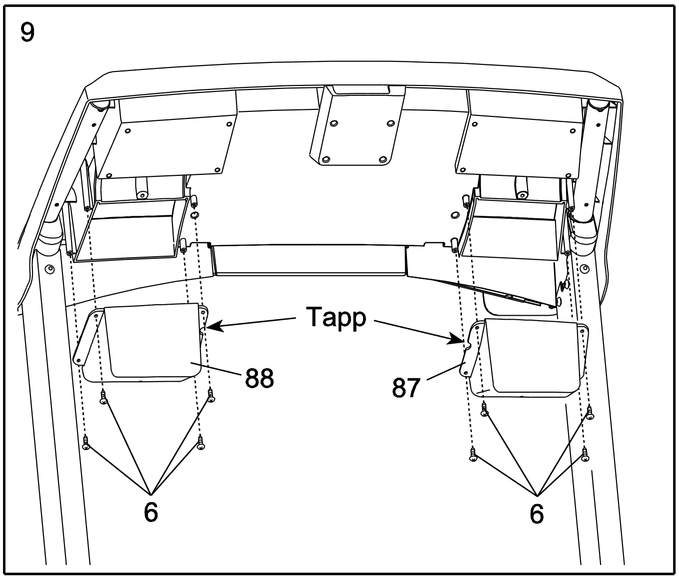
Fäst displayenheten vid vänster och höger handtag (71, 72) med två 5/16’’ x 1’’-bultar och två 5/16’-stjärnbrickor (8). **Skruva in bägge bultarna med fingrarna innan du spänner dem.**



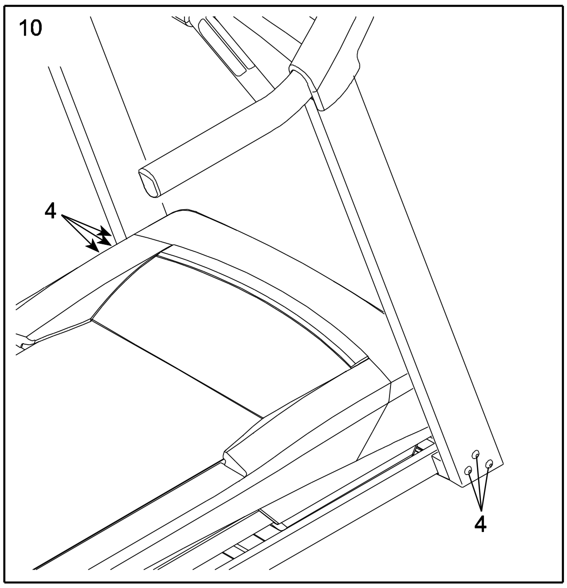
8. Fäst displayenheten vid vänster och höger handtagstub (98 och 99) med fyra #8 x 3/4’’-skruvar (6). **Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**



9. Leta reda på vänster och höger korg (87, 88).
Kontrollera att de indikerade tapparna är inriktade enligt bilden.
Fäst korgarna med åtta #8 x ¾’’-skruvar (6). **Skruva in alla åtta skruvar och spänn dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**



10. Spänn alla de sex 3/8’’ x 3 ½’’-skruvarna (4) (tre på varje sida).



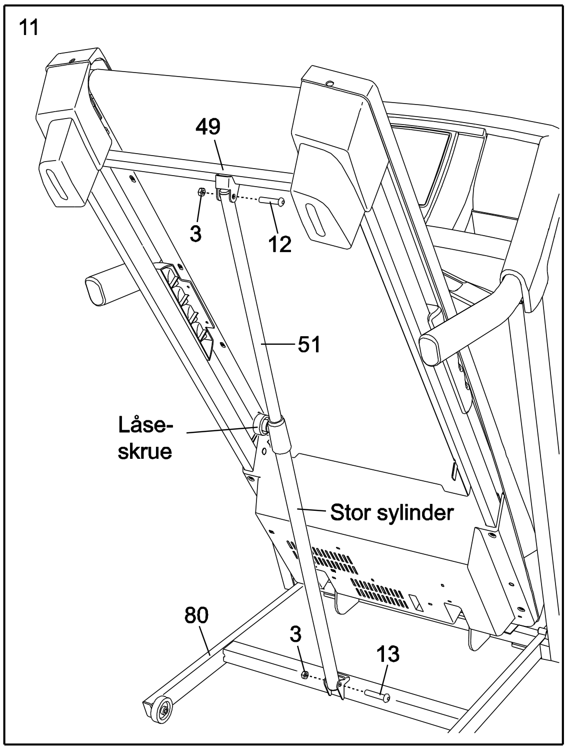
11. Höj ramen (49) till positionen som visas på bilden. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills detta steg är slutfört.**

Vrid förvaringslåset (51) så att den stora cylindern och låsskruven är positionerade enligt bilden.

Fäst nedre delen av förvaringslåset (51) vid basen (80) med en 3/8” x2”-bult (13) och en 3/8”-låsmutter (3).

Fäst övre delen av förvaringslåset (51) vid ramen (49) med en 3/8’’ x 3/4’’-bult (12) och en 3/8”-mutter (3).

Sänk försiktigt ner ramen (49) till golvet. (Se sidan 22.)

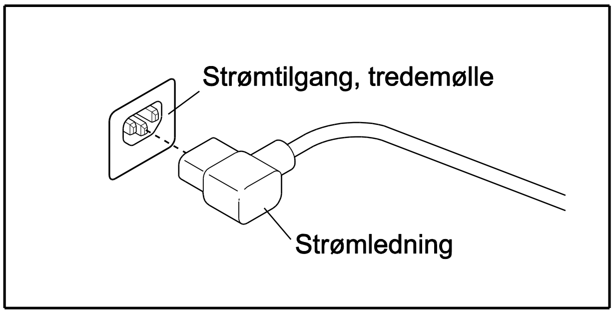


12. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet.** Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget. Obs: Extra smådelar kan följa med i förpackningen. Spara insexnycklarna eftersom dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 24 och 57).

ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

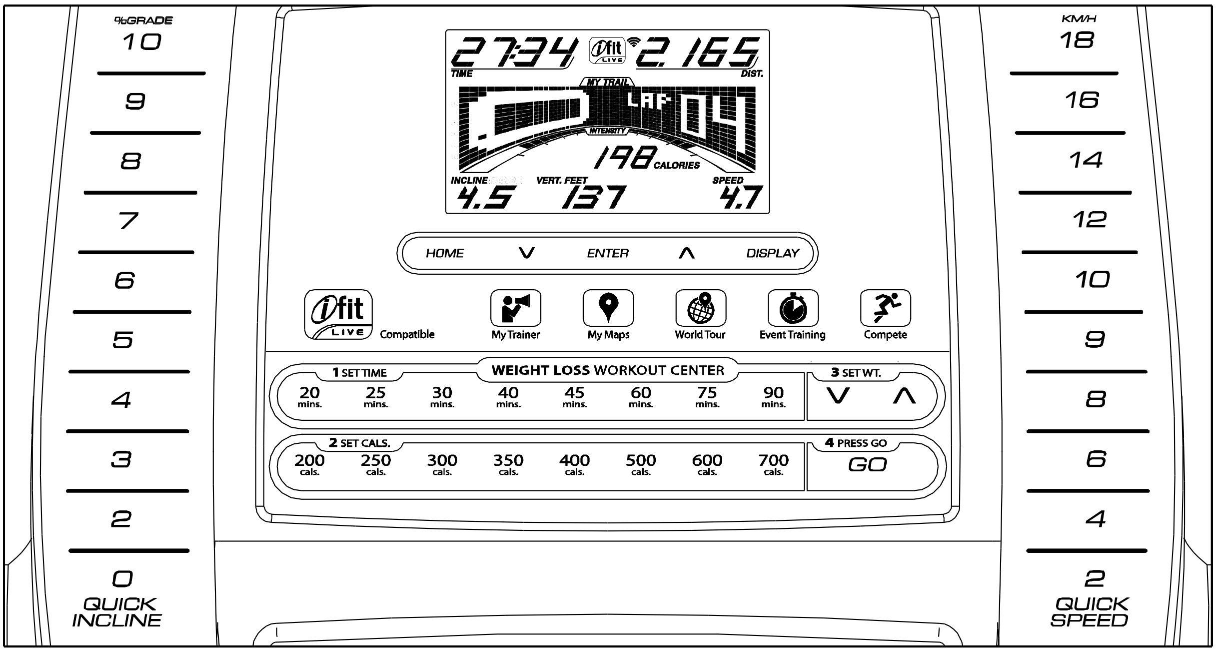
STRÖMSLADD

Träningsredskapet måste vara jordat.
Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Enheten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.



- **VIKTIGT: Om strömsladden är trasig MÅSTE den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.**
- Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsredskapet enligt bilden.

DISPLAY



Displayen på träningsredskapet erbjuder en lång rad funktioner som gör ditt träningspass effektivare. I manuellt läge kan du ändra hastighet och lutning med en knapptryckning. Medan du tränar visar skärmen på displayen fortlöpande uppgifter om dina framsteg. Du kan till och med mäta din hjärtrytm med hjälp av de inbyggda pulssensorerna eller med ett pulsbälte. Kontakta Mylna Sport om du vill köpa ett pulsbälte.

Displayen erbjuder ett virtuellt träningscenter. Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på träningsredskapet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.
Displayen erbjuder även iFit-träningsläget som gör att displayen kan använda sig av iFit-moduler som innehåller träningspass som är särskilt utvecklade för att hjälpa dig att uppnå dina träningsmål. **Du kan köpa iFit-moduler genom att gå till *www.iFit.com* eller genom att kontakta Mylna Sport.**
Du kan till och med lyssna på musik eller ljudböcker medan du tränar med hjälp av displayens ljudsystem.

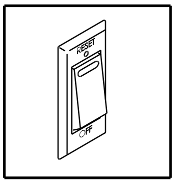
För att slå på strömmen, se sidan 15
För användning av manuellt läge, se sidan 15.
För användning av träningsprogram, se sidan 18.
För användning av iFit-programmet, se sidan 19.
För användning av nertrappningssystemet, se sidan 20.
För användning av ljudsystemet, se sidan 20.
För användning av informationsläget, se sidan 21.

Obs: Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. För att ta reda på vilken måttsystem som valts och eventuellt ändra detta, se INFORMATIONSLÄGE på sidan 21. I denna bruksanvisning används kilometer som standard.

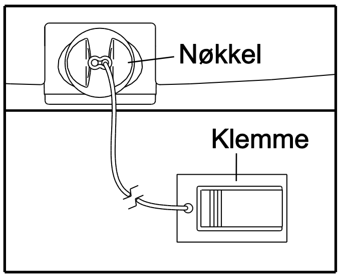
Obs: Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du ta bort den. Du rekommenderas att använda rena joggingskor under träningspasset för att skona plattformen. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 25).

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

Om träningsredskapet har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.



Anslut strömsladden (se sidan 13). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden.
För den till läget som visas på bilden.



Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick aktiveras skärmen.
Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från displayen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.

ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. **För in nyckeln i displayen**
   Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sida.

2. **Välj manuellt läge.**
   Det manuella läget väljs automatiskt när enheten startar. Om iFit-menyn visas på skärmen kan du trycka en gång på SPEED (-) för att välja det manuella läget.

3. **Starta löpbandet och justera hastigheten**
   Du startar löpbandet genom att trycka på START-knappen, SPEED (+) eller någon av de numrerade hastighetsknapparna.

   Om du trycker på antingen START eller SPEED (+) kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED (-) eller SPEED (+). Varje gång du trycker på någon av dessa knappar kommer hastigheten att förändras med 0, 1 km/t; om du håller ner knappen kommer hastigheten att ändras med 0,5 km/t.

   Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna ökar löpbandet gradvis farten tills det uppnår den valda hastigheten.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Du kan därefter starta löpbandet igen genom att trycka på antingen START, SPEED (+) eller någon av de numrerade hastighetsknapparna.

4. **Ändra lutningen efter behov**
   Tryck på INCLINE (+), INCLINE (-) eller en av de numrerade lutningsknapparna för att ändra löpbandets lutning. Varje gång du trycker på en av de numrerade lutningsknapparna, justeras träningsredskapet gradvis till vald lutning.

5. **Följ dina framsteg på skärmen.**
   När du rör dig på löpbandet kan skärmen visa
   följande information:
   - Tiden som har gått.
   - Distansen du har förflyttat dig.
   - Intensitetsskalan.
   - Det ungefärliga antal kalorier du har förbränt
   - Löpbandets lutningsnivå.
   - Antal vertikala lutningsfot.
   - Löpbandets hastighet.
   - Din hjärtrytm (se steg 6 på sidan 17).
   - Matrisskärmen.

   Matrisskärmen har flera olika lägen. Tryck på DISPLAY eller knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att komma till önskat läge.

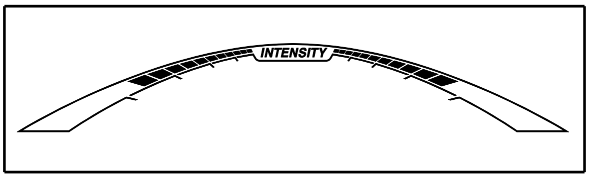
   Lutningsläget visar en profil av lutningsinställningarna i träningspasset. Ett nytt segment inleds varje minut.

   Hastighetsläget visar träningspassets hastighetsinställningar.

   Banläget visar en bana som representerar 400 meter. Under träningen blinkar en rektangel för att visa dina framsteg på banan. Detta lägre visar även hur många banrundor du lyckas fullfölja.

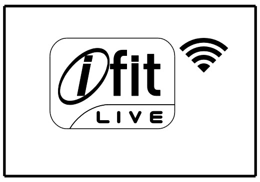
   Kaloriläget visar det ungefärliga antal kalorier du har förbränt under träningspasset. Höjden på varje segment representerar det antal kalorier som förbränns under detta segment. Kaloriskärmen visar det ungefärliga antal kalorier du förbränt per timme.

   När du tränar visar intensitetsskalan dig ungefär hur intensivt träningspasset är.



   Tryck på HOME för att gå tillbaka till standardmenyn (INFORMATIONSLÄGET på sidan 21 för att bestämma standardmeny). Vid behov kan du trycka en gång till på HOME.

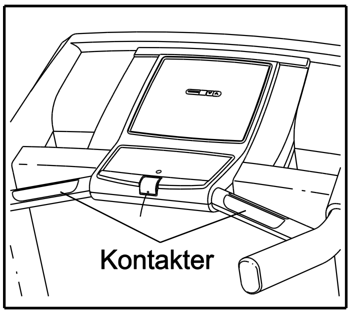
   När en iFit-modul är ansluten, visar den trådlösa symbolen överst på skärmen signalstyrkan för ditt trådlösa nätverk. Fyra kurvor i symbolen betyder full signalstyrka.



   Om du önskar nollställa skärmen, tryck på STOP-knappen, ta ur nyckeln och sätt sedan i den igen.

6. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.**
   Obs: Om du använder både handpulssensorer och ett pulsbälte samtidigt, riskerar du att signalerna förvirrar displayen och du får inga optimala uppgifter. Se sidan 20 för mer information om pulsbältet.

   Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med att ha rena händer.

   När du vill använda handpulssensorerna ska du **placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag i metallsensorerna i minst tio sekunder. **Rör inte på dina händer.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

7. **När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.**
   Placera dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och **justera lutningen till den lägsta inställningen.** Om du inte justerar lutningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada träningsredskapet när du ska fälla ihop det. **Ta därefter ut nyckeln ur displayen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden för att undvika att träningsredskapets elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

FÖRPROGRAMMERADE PROGRAM

1. **Sätt in nyckeln i displayen.**
   Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 15.

2. **Välj önskad träningstid.**
   Tryck på någon av SET TIME-knapparna. Träningspassets varaktighet visas på skärmen.

3. **Välj det ungefärliga antal kalorier du vill förbränna.**
   Tryck på SET CALS-knappen. Nu skapar displayen ett träningsprogram baserat på hur många kalorier du vill förbränna under den önskade träningstiden. Du kan inte välja ett högt antal kalorier med en kort träningsperiod.
   Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde. Det faktiska antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på olika faktorer som vikt och om du manuellt väljer en annan lutning eller hastighet.

4. **Skriv in användarvikt.**
   Tryck på SET WT. (+) och (-) för att skriva in användarvikt. Detta gör det enklare för displayen att räkna ur hur många kalorier du kommer att förbränna under träningspasset. Displayen justerar även träningspassets intensitetsnivå baserat på användarens vikt.

5. **Starta träningspasset.**
   Tryck på GO för att skapa träningspasset. Tryck därefter START, SPEED (+) eller en av de numrerade hastighetsknapparna för att starta träningspasset. Träningsredskapet justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och lutning. Håll i handtagen och börja gå.

   Varje program är indelat i flera enminutssegment. En inställning för hastighet och en för lutning är programmerade för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller lutning kan förekomma i två eller flera segment i följd.
   Strax innan varje segment avslutas, hörs en ljudsignal. Om en annan inställning för hastighet och/eller lutning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Träningsredskapet justeras automatiskt till de nya inställningarna.
   Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.
   Om hastigheten och/eller lutningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men när nästa segment påbörjas justeras träningsredskapet dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.**
   Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START-knappen eller SPEED (+)-knappen för att starta träningspasset igen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/t. När nästa segment påbörjas justerar träningsredskapet sig automatiskt efter de värden som är programmerade för det nya segmentet.

6. **Följ dina framsteg på skärmen.**
   Se steg 5 på sidan 16.

7. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.**
   Se steg 6 på sidan 17.

8. **När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.**
   Se steg 8 på sidan 17.

<u>IFIT-TRÄNINGSPASS</u>

Du kan köpa iFit-moduler genom att gå till *www.iFit.com* eller genom att kontakta Mylna Sport. Du måste ha tillgång till en dator med en USB-port och Internetuppkoppling. Du måste även ha ett trådlöst nätverk med en 802.1 1b-router med SSID aktiverat. Dolda nätverk stöds inte. Du måste också vara medlem i *www.iFit.com*.

1. **Sätt in nyckeln i displayen.**
   Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 15.

2. **Ansluta ett iFit-kort.**
   Följ instruktionerna som medföljde iFit-modulen.
   Obs: Antennen och mottagaren i iFit-modulen måste placeras minst 20 cm från alla personer och får inte placeras nära eller kopplas till andra antenner och mottagare,

3. **Välja användare.**
   Om fler än en användare är registrerade, kan du växla användare på iFIT LIVE:s huvudskärm. Tryck på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att välja användare.

4. **Välj ett iFit Live-träningspass.**
   Välj ett iFit-träningspass genom att trycka på någon av iFit Live-knapparna. Vissa träningspass kräver att du lägger till dem i ditt träningsschema på *www.iFit.com* innan du kan ladda ner dem. Tryck på iFIT LIVE för att ladda ner nästa träningspass till ditt träningsschema. Tryck på knappen MY TRAINER, MY MAPS, WORLD TOUR eller EVENT TRAINING för att ladda ner nästa träningspass av denna typ till ditt träningsschema. Tryck på COMPETE om du vill tävla i ett lopp som du redan tidigare lagt till i schemat. **För mer information om iFit Live-träningspass, gå till *www.iFit.com*.**
   När du väljer ett iFIT-träningspass visar skärmen passets varaktighet, den distans du kommer att röra dig samt det ungefärliga antalet kalorier du kommer att förbränna. Skärmen kan även visa träningspassets namn. Om du väljer ett tävlingspass räknar skärmen ner till start.
   Obs: Varje iFit Live-knapp kan även köra två demoträningspass. Om du vill använda dessa, ta bort iFit Live-modulen från displayen och tryck på en av iFit Live-knapparna.

5. **Starta träningspasset**
   Tryck på START eller SPEED (+) för att starta träningspasset. Löpbandet justeras till den första hastighets- och lutningsinställningen i programmet. Håll i handtagen och börja gå.
   Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset. Du kan välja inställningar för din personliga tränare (se INFORMATIONSLÄGET på sidan 21).
   Om hastigheten och/eller lutningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men när nästa segment påbörjas justeras träningsredskapet dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.**
   Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START-knappen eller SPEED (+)-knappen för att starta träningspasset igen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/t. När nästa segment påbörjas justerar träningsredskapet sig automatiskt efter de värden som är programmerade för det nya segmentet.

6. **Följ dina framsteg på skärmen.**
   Se steg 5 på sidan 16.

   Banläget visar en karta över den löprunda du befinner dig på eller så visar den en bana och det antal rundor du löper.
   Under ett tävlingslopp visas dina framsteg i tävlingsläget. Den översta linjen i matrisen visar hur stor del av loppet du har sprungit. De andra linjerna visar dina fyra hårdaste motståndare. Slutet på matrisen representerar slutet på loppet.

7. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.**
   Se steg 6 på sidan 17.

8. **När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.**
   Se steg 8 på sidan 17.

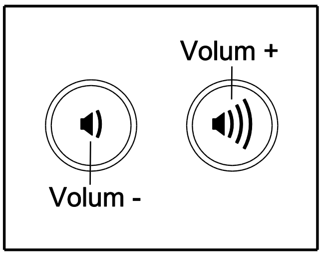
<u>**NERTRAPPNINGSLÄGE**</u>

Välj detta läge genom att trycka på COOL DOWN-knappen. Löpbandet sänker sig nu till den lägsta nivån och minskar gradvis hastigheten tills det stoppar efter fem minuter.

LJUDSYSTEMET

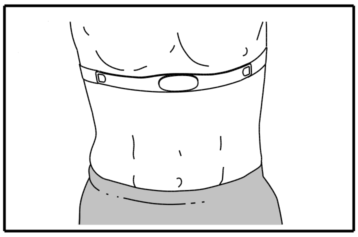
Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen.

Anslut ljudsladden till ljudporten under COOL DOWN-knappen. Anslut därefter den andra änden av ljudsladden till din musikspelare. **Kontrollera att ljudsladden är ordentligt ansluten.**



Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen på din musikspelare eller genom att trycka påVOLUME (+) eller (-) på displayen.
Om du använder en CD-spelare och CD-skivan hackar, bör du placera CD-spelaren på golvet eller någon annan jämn yta i stället för på displayen.

PULSBÄLTE



Nyckeln till att uppnå goda träningsresultat är att upprätthålla rätt hjärtrytm under träningspasset. Med ett pulsbälte kan du fortlöpande kontrollera din hjärtrytm under träningen. **Kontakta Mylna Sport om du vill köpa ett pulsbälte.**

INFORMATIONSLÄGE

Displayen har ett informationsläge som håller reda på information om hur enheten används och som låter dig ställa in vissa egna preferenser.

1. **Välj informationsläget.**
   Håll in STOP medan du sätter in nyckeln i displayen. Släpp därefter STOP-knappen.
   När informationsläget är valt visas följande information på skärmen:
   Tidsskärmen visar det totala antalet timmar som träningsredskapet har använts.
   Distansskärmen visar det totala antalet kilometer som löpbandet har rört sig.
   Den nedre delen av skärmen visar iFIT LIVE-statusen. Om en modul är ansluten visar skärmen meddelandet WIFI MODULE. Om en USB-modul är ansluten visar skärmen meddelandet USB/SD MODULE. Om ingen modul är ansluten visar skärmen meddelandet NO IFIT MODULE.

2. **I informationsläget visar matrisen flera skärmval. Tryck på knappen (-)-bredvid ENTER för att välja följande skärmar:**
   1: UNITS (måttenheter): Om du vill byta måttenhet trycker du på ENTER. Om du vill se distansen i engelska mil väljer du ENGLISH. Om du vill se distansen i metriska kilometer väljer du METRIC.

2. DEMO: Displayen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsredskap i butik. När demoläget är aktiverat fungerar displayen som vanligt när du ansluter strömmen, trycker på strömbrytaren och ansluter nyckeln till displayen, men när du tar ut nyckeln fortsätter displayen att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas ordet ON på matrisskärmen i informationsläget. Sätt på eller stäng av demoläget genom att trycka på ENTER.
3. CONTRAST LVL (kontrastnivå): Tryck på knapparna INCLINE (+) eller (-) för att justera kontrasten på skärmen.

Om en modul är ansluten kan du även få följande alternativ:
4. TRAINER VOICE (tränarröst): Sätt på/stäng av den personliga tränarrösten genom att trycka på ENTER.

Om en iFit Live-modul är ansluten kan du även få följande alternativ:
5. DEFAULT MENU (standardmeny): Standardmenyn visas på skärmen när du ansluter nyckeln till displayen eller när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja det manuella läget eller iFit Live-läget som standardmeny.
6. CHECK WIFI STATUS (kontrollera trådlöst nätverk): Tryck på ENTER för att kontrollera statusen för iFit Live-modulen. Den nedre skärmen visar versionsnumret för ditt program, nätverkets SSID, nätverkets krypteringstyp, anslutningsstatus, signalstyrka, modulens IP-adress, antalet registrerade användare samt deras namn, resultatet av DNS-sökning samt statusen för iFIT LIVE-servern.
7. SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data): För att skicka och ta emot träningspass, loggar och uppdateringar, tryck på ENTER. När processen är slutförd visas meddelandet TRANSFERS DONE på skärmen.

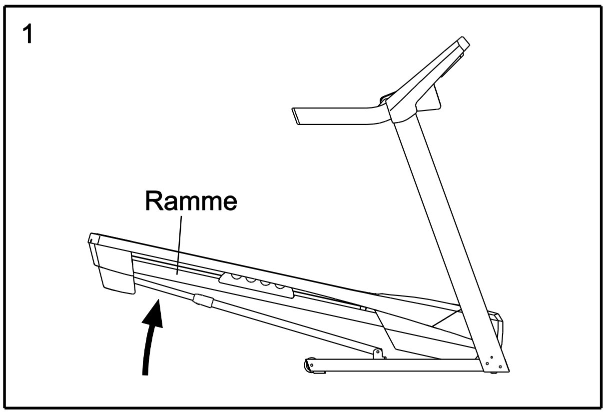
3. Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayen.

IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

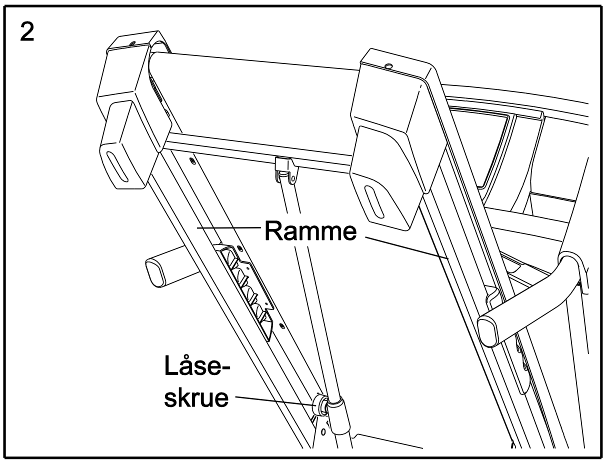
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSREDSKAPET INFÖR FÖRVARING

Innan du fäller ihop träningsredskapet måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsredskapet att få permanenta skador. Koppla därefter bort strömsladden. OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.

1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden till höger. **OBS: Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen.**



2. Lyft ramen tills låsskruven låser sig i förvaringsposition. **Kontrollera att låsskruven låser sig.**



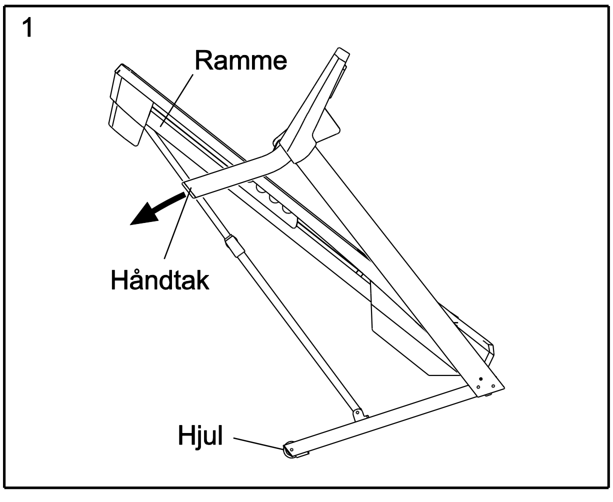
Lägg en matta under träningsredskapet för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsredskapet för direkt solljus. Förvara inte träningsredskapet i temperaturer över 30 grader.

SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSREDSKAPET

Innan du flyttar träningsredskapet ska du fälla ihop det till förvaringsposition enligt beskrivningen ovan. **Kontrollera att låsskruven är spärrad i förvaringsposition. Det kan krävas två personer för att flytta träningsredskapet.**

1. Fatta tag i ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.

2. Vippa försiktigt träningsredskapet bakåt tills det rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsredskapet till önskad plats. **Flytta inte enheten utan att vippa den, dra inte i ramen och flytta inte enheten över ett ojämnt underlag.**



3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsredskapet tills det befinner sig i förvaringsposition.

SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSREDSKAPET FÖRE ANVÄNDNING

1. Håll den övre delen av träningsredskapet med din högra hand.
Dra låsskruven åt vänster och håll kvar den. **Släpp inte låsskruven ännu.** Det kan vara nödvändigt att tippa ramen en smula framåt. Sänk ner ramen och släpp låsskruven.

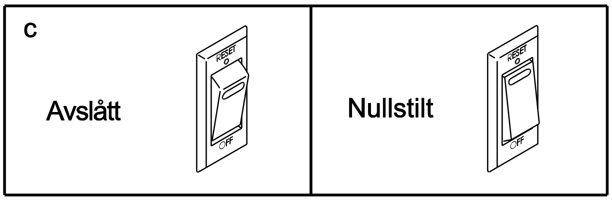
2. Håll metallramen försiktigt med båda händerna, .och sänk varligt ner den mot golvet.
OBS: Håll inte bara i fotskenorna av plast när du ska sänka ner ramen. Låt inte ramen falla ner mot golvet. Böj knäna och håll ryggen rak.

FELSÖKNING

Du kan lösa de flesta problem med träningsredskapet genom att följa stegen som beskrivs här nedanför. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

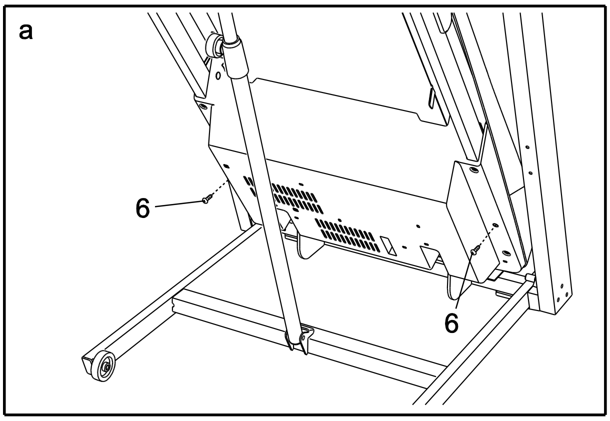
LÖSNING:



a. Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm2 (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
b. När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.
c. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden.
Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.

PROBLEM: Strömmen slås av under användning.

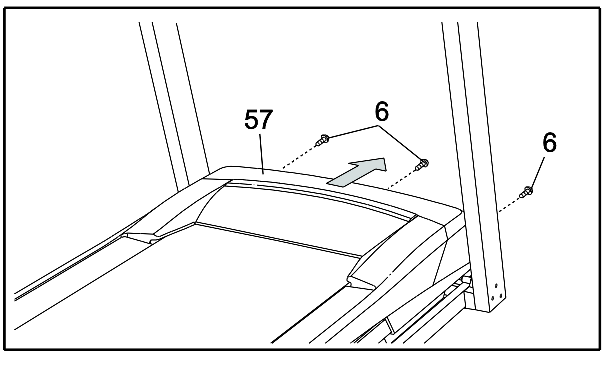
LÖSNING:



a. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
b. Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.
c. Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.
d. Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Displayen fungerar inte som den ska.

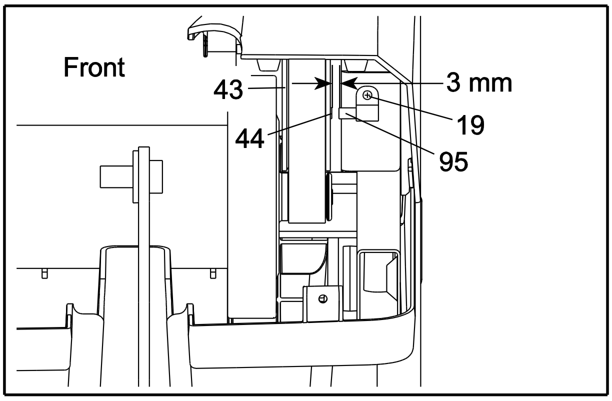
LÖSNING:
a. Ta ut nyckeln ur displayen och **dra ur strömsladden.** Placera enheten i förvaringspositionen (se sidan 22).



Ta bort de två indikerade #8 x 3/4” skruvarna (6).

Sänk enheten (se sidan 22). Ta bort de tre #8 x ¾’’-skruvarna (6) och dra försiktigt av höljet (57).

Lokalisera reedbrytaren (95) och magneten (44) på remskivans (43) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa #8 x 3/4”-skruven (19) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet (visas inte) med #8 x 3/4 ”-skruvarna (visas ej). Låt träningsredskapet köra några minuter för en korrekt fartmätning.

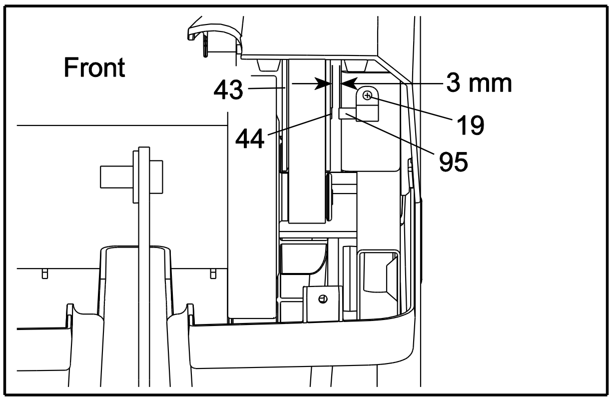


PROBLEM: Lutningen på träningsredskapet justeras inte på rätt sätt.

LÖSNING:
Håll in knapparna STOP och SPEED (+) och sätt i nyckeln. Tryck därefter på STOP och INCLINE (+) eller (-). Lutningen kommer först förflyttas till högsta nivån och sedan sänkas till den lägsta nivån igen. Detta kalibrerar om systemet. Om lutningen inte kalibreras, tryck en gång till på STOP och INCLINE (+) eller INCLINE (-). Ta ut nyckeln ur displayen när kalibreringen är klar.

PROBLEM: Löpbandet saktar farten när man går på det.

LÖSNING:
a. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm2 (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsredskapet för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.

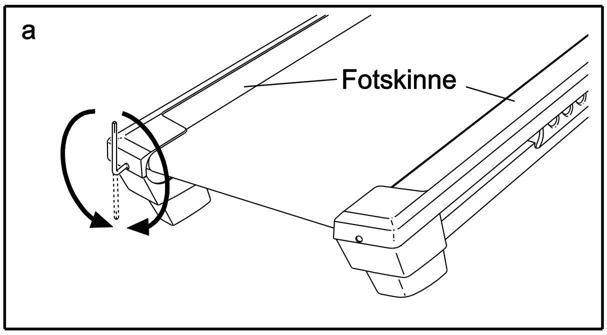


c. Löpbandet är insmort med smörjmedel. **Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten eller plattformen, såvida du inte har instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka slitage.** Om du behöver rätt slags smörjmedel, se kontaktinformationen på sista sidan.
d. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

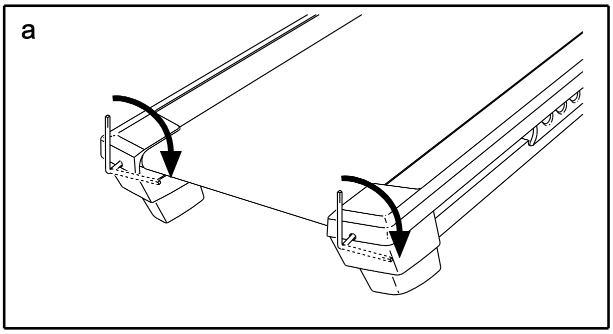
PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det.

LÖSNING:

a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN. Om löpbandet har dragits åt vänster** använder du insexnyckeln för att skruva vänster valsbult ett halvt varv medsols. **Om löpbandet har dragits åt höger** använder du insexnyckeln för att skruva höger valsbult ett halvt varv motsols. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i displayen. Låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv medsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter.
Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



RIKTLINJER

VARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

TRÄNINGSINTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Detta diagram visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.
Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på “aerobisk”. Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tänjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Nertrappning: Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tänjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

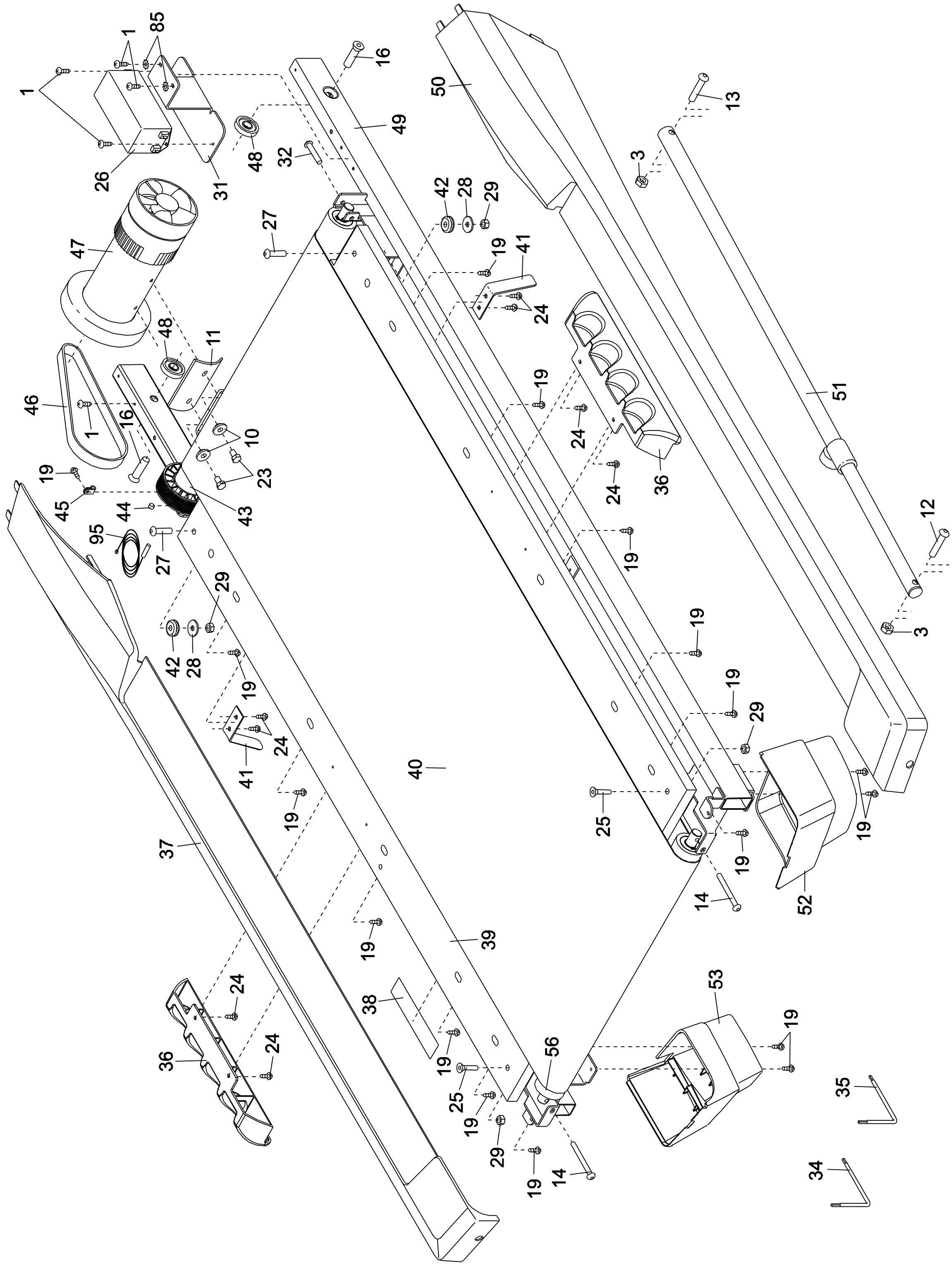
TRÄNINGSFREKVENS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

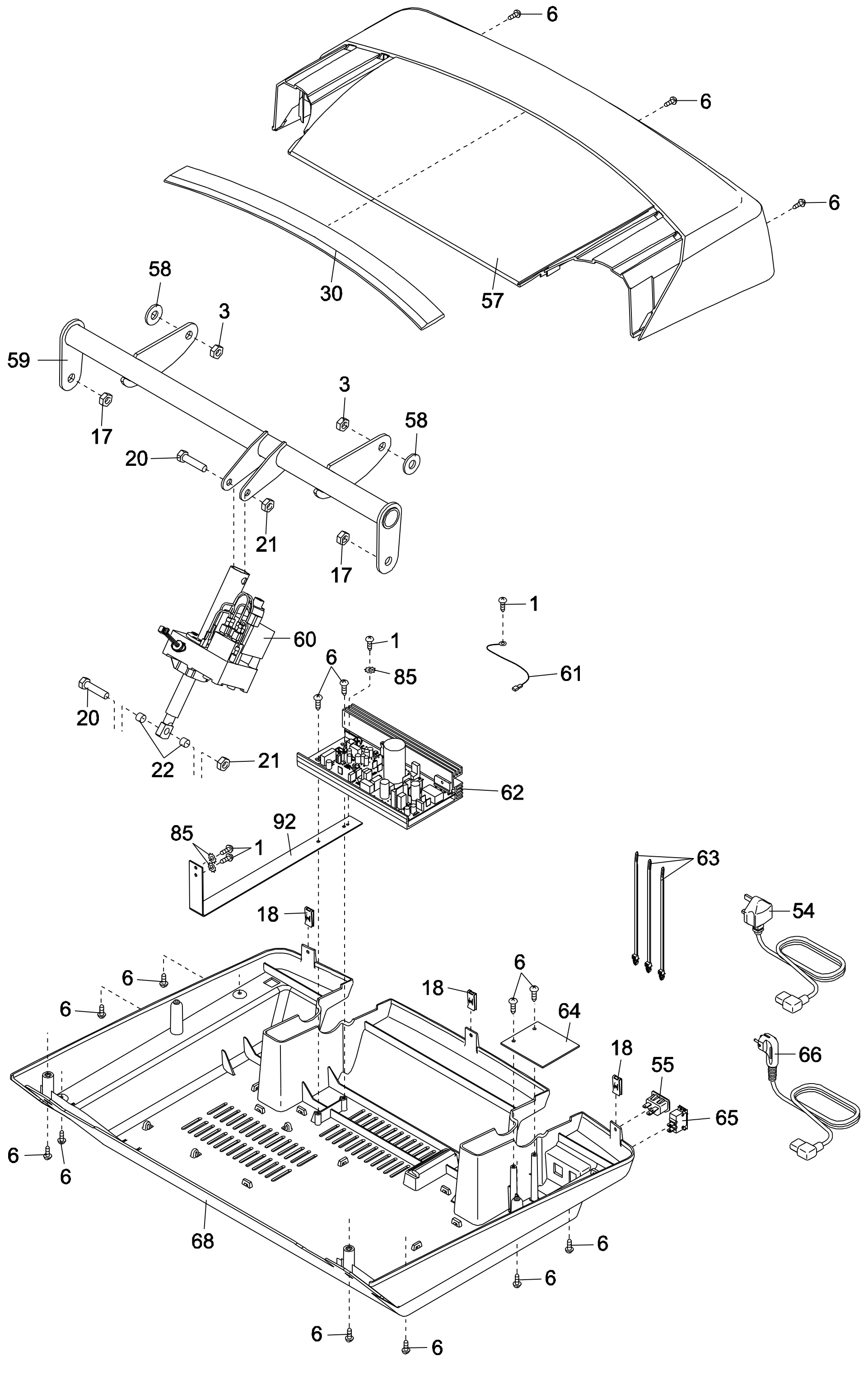
LISTA ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT		NR	BESKRIVNING	ANT
1	Jordskruv, #8 x ½''	11		54	Strömsladd, brittisk standard	1
2	Bult, 3/8'' x 2 ½''	2		55	Uttag	1
3	Mutter, 3/8''	6		56	Vals	1
4	Skruv, 3/8'' x 3 ½''	6		57	Hölje	1
5	Stjärnbricka, 3/8"	6		58	Distansbricka, lutningsram	2
6	Skruv, #8 x ¾''	49		59	Lutningsram	1
7	Bult, 5/16'' x 1''	8		60	Lutningsmotor	1
8	Stjärnbricka, 5/16"	8		61	Jordsladd, kontrollenhet	1
9	Skruv, ¼'' x 1''	4		62	Kontrollenhet	1
10	Motorpackning	2		63	Sladdband	3
11	Motorisolator	1		64	Platta, bottenplatta	1
12	Bult, 3/8'' x 1 ¾''	1		65	Strömbrytare	1
13	Bult, 3/8'' x 2''	1		66	Strömsladd	1
14	Skruv, ¼'' x 2 ½''	2		67	Öljett	1
15	Bult, 3/8'' x 1 3/8''	2		68	Bottenplatta	1
16	Bult, ½'' x 2 ¼''	2		69	Handtagshätta	2
17	Mutter, ½''	2		70	Stolpsladd	1
18	Höljesklämma	3		71	Vänster handtag	1
19	Skruv, #8 x ¾''	17		72	Höger handtag	1
20	Bult, 3/8'' x 1 ½''	2		73	Handtagshätta	2
21	Mutter, 3/8''	2		74	Hätta, handtagstub	2
22	Distansbricka, lutningsmotor	2		75	Vänster stolpe	1
23	Skruv, ¼'' x 3/8''	2		76	Höger stolpe	1
24	Skruv, #8 x 7/16''	8		77	Bashätta	4
25	Bult, 5/16'' x 1 ¼''	2		78	Varningsmärke	2
26	Filter	1		79	Basdyna	4
27	Bult, 5/16'' x 1 ¾''	2		80	Bas	1
28	Bricka, 5/16"	2		81	Hjul	2
29	Mutter, 5/16''	4		82	Nyckel/Klämma	1
30	Höljesskydd	1		83	Displaybas	1
31	Filterfäste	1		84	Högtalare	2
32	Skruv, ¼'' x 1 ¾''	1		85	Stjärnbricka, #8	5
33	Mutter, 5/16''	2		86	Display	1
34	Insexnyckel	1		87	Vänster korg	1
35	Insexnyckel, 5/32"	1		88	Höger korg	1
36	Plattformsdämpare	2		89	Jordsladd, display	1
37	Vänster fotskena	1		90	Botten, pulsstång	1
38	Varningsmärke	1		91	Band, displaysladd	2
39	Plattform	1		92	Elektronikfäste	1
40	Löpband	1		93	Höger högtalarbaksida	1
41	Remförare	2		94	Skruv, #8 x ½''	2
42	Gummidistansbricka	2		95	Reedbrytare	1
43	Vals/remskiva	1		96	TEK-skruv, #8 x 1"	8
44	Magnet	1		97	Skruv, #3 x ¼''	12
45	Klämma, reedbrytare	1		98	Vänster handtagstub	1
46	Rem, drivmotor	1		99	Höger handtagstub	1
47	Drivmotor	1		100	Modulfack	1
48	Ramdistansbricka	2		101	Skydd, modulutrymme	1
49	Ram	1		102	Distansbricka, basdyna	2
50	Höger fotskena	1		103	Vänster högtalarskydd	1
51	Förvaringslås	1		104	Höger högtalarskydd	1
52	Höger bakre fot	1		105	Bruksanvisning	1
53	Vänster bakre fot	1				

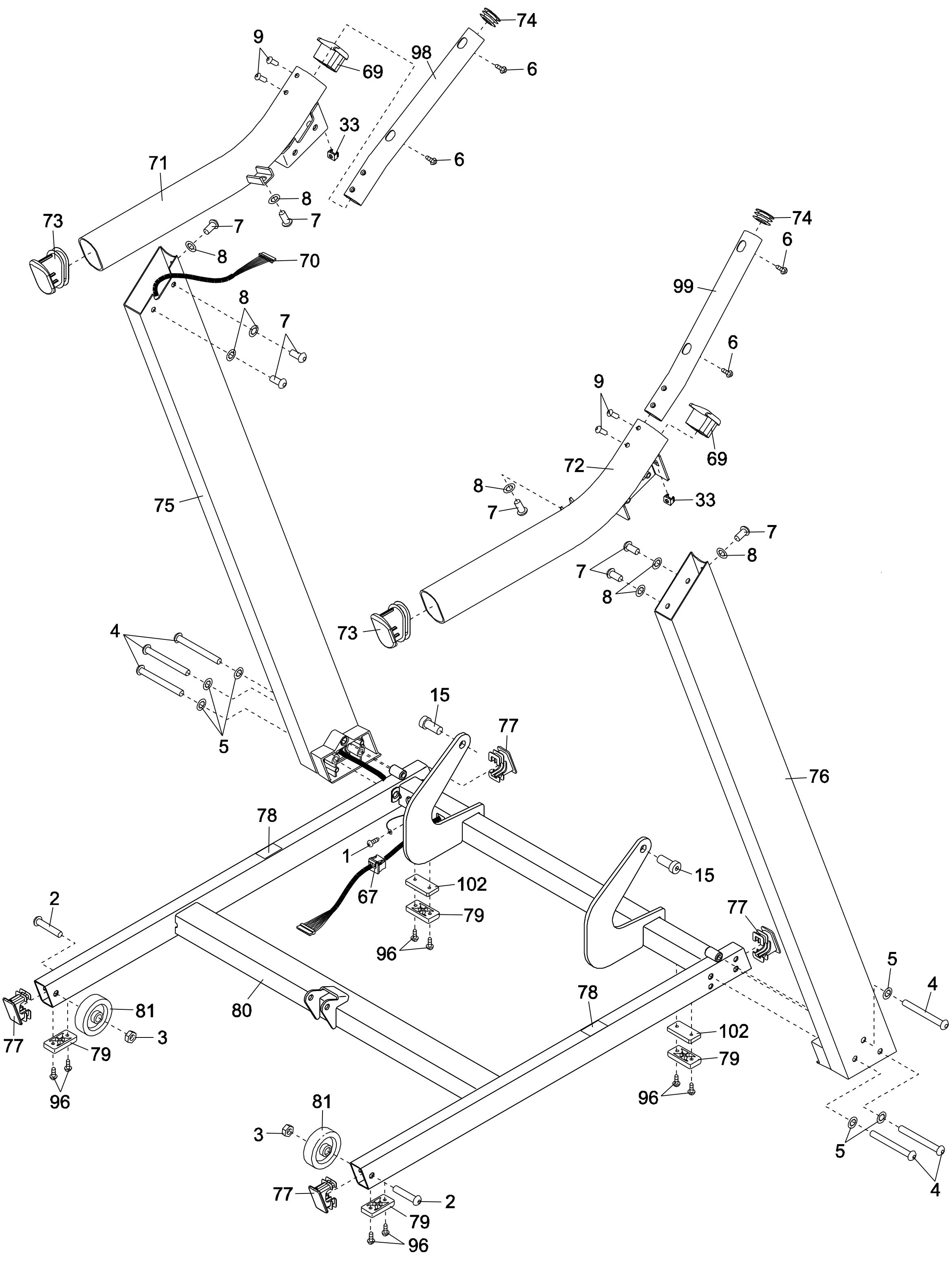
ÖVERSIKTSDIAGRAM A



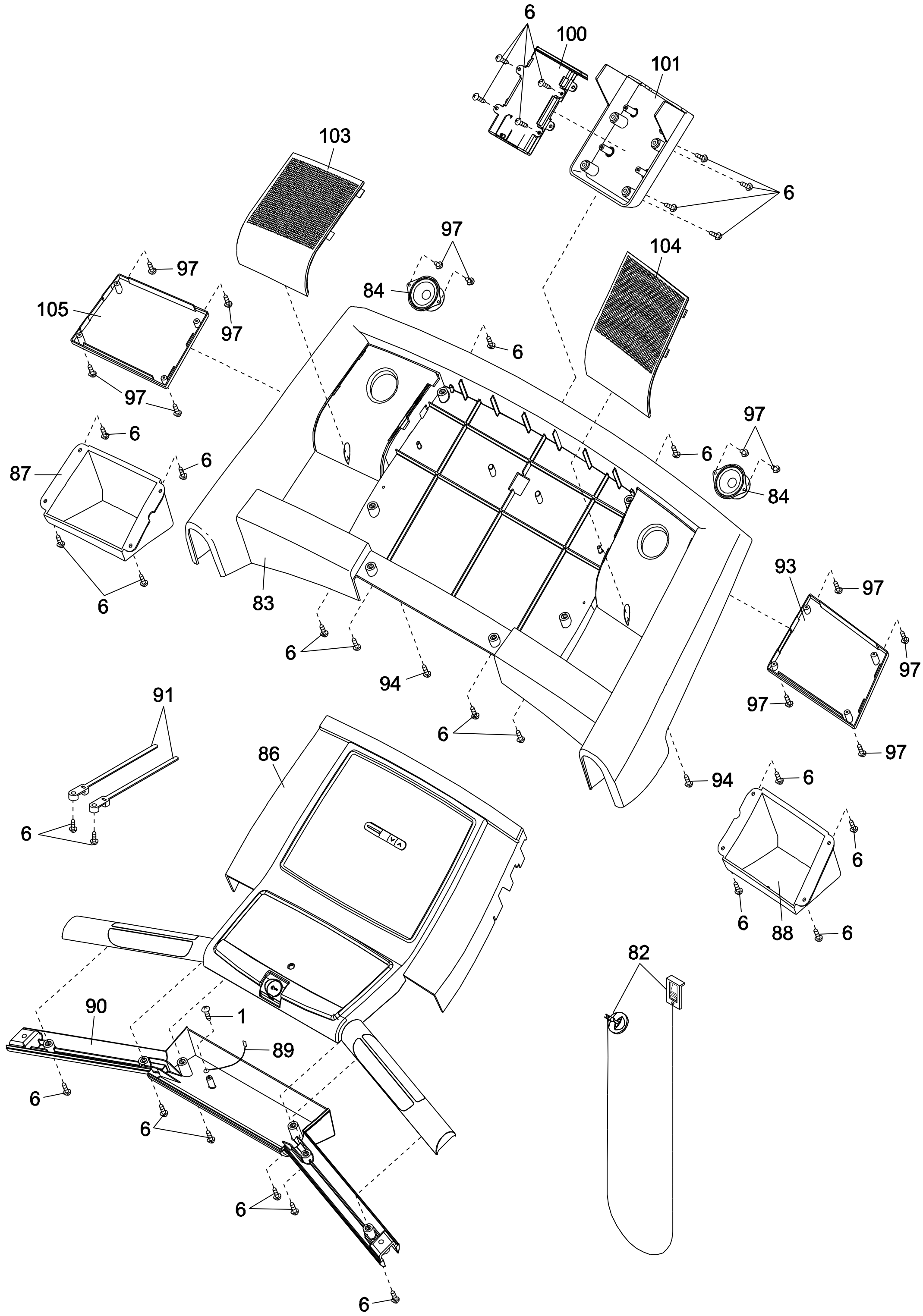
ÖVERSIKTSDIAGRAM B



ÖVERSIKTSDIAGRAM C



ÖVERSIKTSDIAGRAM D



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylnasport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen (”USER'S MANUAL”) tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53
E-post: service@mylnasport.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

• Träningsredskapets modellnummer
• Produktens namn
• Produktens serienummer
• Reservdelsnummer (finns i ”USER'S MANUAL”)
• Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i ”USER'S MANUAL”).

mylna sport & fitness

Leverandør:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www. mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjoendalen
Norway
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com

 Rev.1 012011